MyChampi

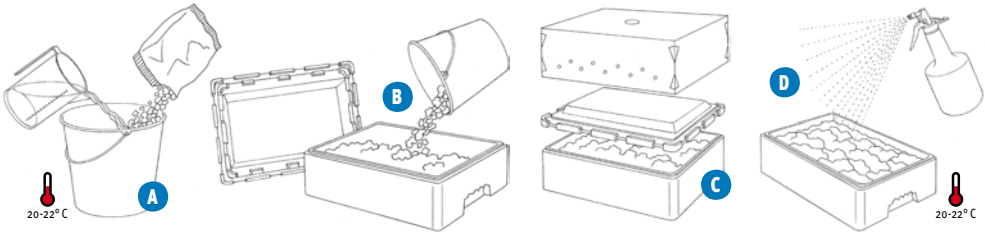
MyChampi Handleiding
Wat zijn champignons?
Champignon recepten

MyChampi Mode d'emploi
Que sont les champignons de Paris?
Recettes de champignons de Paris

MAXI

Handleiding

MyChampi Maxi



DAG 1
Haal het zakje dekaarde uit de verpakking, maak de kweekset weer dicht en zet deze weg op kamertemperatuur (20-22° C). Maak het zakje dekaarde open, doe de dekaarde in een emmer of bak en voeg 300 ml. schoon water toe (**A**). Slechts rustig omschudden (niet roeren), zodat de dekaarde niet te fijn wordt. Echte grove brokken met de hand verbrokkelen tot kleinere stukken. De emmer of bak met dekaarde daarna goed afdekken (b.v. met aluminium of plastic folie), zodat het toegevoegde vocht in 24 uur tijd goed in de dekaarde kan trekken.

DAG 2
Kweekset openen en de vochtige dekaarde losjes en in een gelijkmatige laag op de compost aanbrengen (**B**). De dekaarde niet aandrukken. De kweekset daarna weer volledig afsluiten met omgekeerde deksel (**C**) en 3 dagen op kamertemperatuur (20-22° C) wegzetten. Het mycelium gaat nu de dekaarde doorgroeien.

DAG 5
Open de kweekset en sproei met een plantenspuit 90 ml. schoon water goed verspreid over de dekaarde (**D**). Sluit de kweekset daarna weer volledig af met omgekeerde deksel en laat deze nog 2 dagen op kamertemperatuur (20-22° C) staan.

DAG 7
De volgende fase is nu aangebroken, waarbij de kweekset wordt geopend: De kweekset openen en eerst weer met een plantenspuit 150 ml. schoon water goed verspreid over de dekaarde sproeien (**E**).

De deksel terug omdraaien en op de aangegeven wijze (opening naar de bovenzijde) (**F**) boven in de verpakkingsdoos drukken en bevestigen door de doordrukpunten in de bovenhoeken van de verpakkingsdoos naar binnen te duwen (**G**).

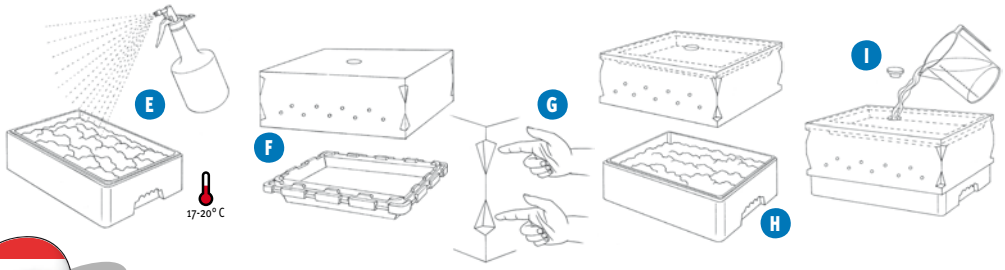
Daarna de doordrukpunten in de onderhoeken van de verpakkingsdoos naar binnen drukken.

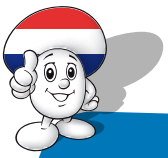
De verpakkingsdoos (**H**) kan nu met de doordrukpunten in de onderhoeken op de rand van de witte onderbak blijven staan, waardoor het systeem afgesloten is maar er toch een ruimte ontstaat waar luchtcirculatie mogelijk blijft.

Via het gat aan de bovenzijde van de verpakkingsdoos (**I**) 200 ml. water in de daaronder bevestigde deksel (waterreservoir) gieten. Dicht het gat daarna af met de daarvoor bestemde dop. Zorg ervoor dat er tijdens de kweek altijd een dun laagje water in het waterreservoir staat.

Zet de kweekset voorzichtig weg op een geschikte plaats, zodat deze niet meer verplaatst hoeft te worden. Een plaats met een temperatuur van 16-18° C heeft de voorkeur. De gekozen plaats moet goed verlucht zijn, dus niet in een kast of een kleine ruimte met te weinig verluchting.

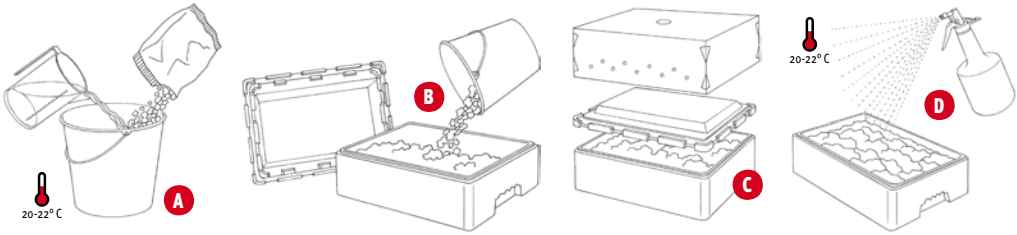
DAG 10
Voor een goed resultaat is het aan te raden om vanaf de 10e dag 1x daags de dekaarde licht vochtig te sproeien met schoon water. Zorg ervoor dat u zeker niet teveel water sproeit, want dat is schadelijk voor de ontwikkeling van het mycelium en de champignons.





Utilisation

MyChampi Maxi



1er JOUR
Retirer le sachet de terre de gobetage de l'emballage. Refermer le kit de culture et le ranger à température ambiante (20-22° C). Ouvrir le sachet de terre de gobetage. Verser la terre dans un seau ou dans un bac et ajoutez 300 ml d'eau claire (**A**). Agiter délicatement (ne pas mélanger) afin que la terre de gobetage ne soit pas trop fluide. Casser les plus grosses mottes à la main pour les réduire. Ensuite, bien recouvrir le seau ou le bac contenant la terre de gobetage (p. ex. au moyen d'une feuille d'aluminium ou d'un film plastique) afin que l'eau ajoutée puisse être absorbée par la terre en 24 heures.

2ème JOUR
Ouvrir le kit de culture. Eparpiller la terre de gobetage humide sur le compost en une couche uniforme (**B**). Ne pas comprimer la terre. Ensuite, refermer complètement le kit de culture au moyen du couvercle inversé et le laisser reposer (**C**) pendant 3 jours à température ambiante (20-22° C). Le mycélium percera au travers de la terre de gobetage.

5ème JOUR
Ouvrir le kit de culture et asperger la terre de gobetage. Pour ce faire, utiliser un pulvérisateur pour plantes contenant 90 ml d'eau claire (**D**). Bien répartir l'eau sur toute la terre. Ensuite, bien refermer le kit de culture au moyen du couvercle inversé et le laisser reposer pendant 2 jours à température ambiante (20-22° C).

7ème JOUR
La phase suivante a commencé. Maintenant, vous ouvrez le kit de culture: Ouvrir le kit de culture. Pulvériser la terre de gobetage au moyen d'un pulvérisateur pour plantes contenant 150 ml d'eau claire (**E**). Bien répartir l'eau sur toute la terre.

Retourner le couvercle. Le presser sur la partie supérieure de la boîte d'emballage de la façon indiquée (ouverture orientée vers le haut) (**F**). Le fixer en enfonçant les picots dans les angles supérieurs de la boîte d'emballage (**G**).

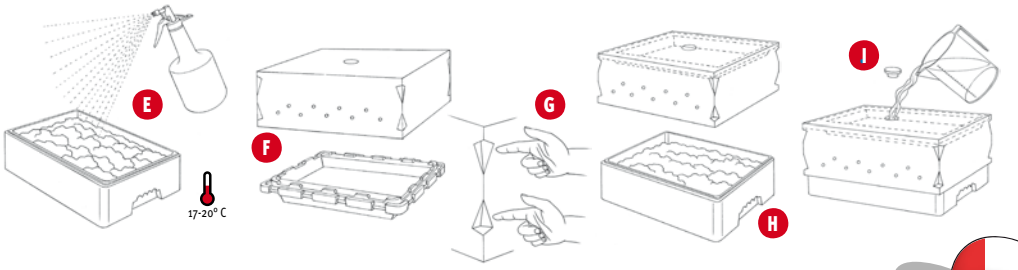
Ensuite, pousser les alvéoles dans les coins inférieurs de la boîte d'emballage vers l'intérieur.

La boîte d'emballage (**H**) peut à présent rester calée avec les picots dans les angles inférieurs sur le bord du bac inférieur blanc. De ce fait, le système est bien fermé, mais la circulation de l'air reste néanmoins possible.

Par le trou situé dans la partie supérieure de la boîte d'emballage (**I**), verser 200 ml d'eau dans le couvercle fixé au-dessous (réservoir d'eau). Ensuite, boucher le trou au moyen du bouchon prévu à cet effet. Veiller à ce que, durant la culture, il y ait toujours une fine couche d'eau dans le réservoir d'eau.

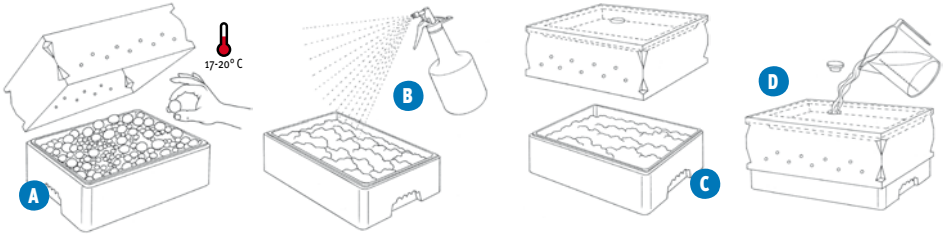
Ranger le kit de culture soigneusement dans un endroit approprié afin de ne plus devoir le déplacer. Choisir de préférence une pièce où règne une température de 16-18° C. L'endroit choisi doit toujours être bien aéré, donc pas dans une armoire ou un petit local trop peu aéré.

10ème JOUR
Pour un bon résultat, il est conseillé, à partir du 10ème jour, de maintenir la terre de gobetage légèrement humide en l'aspergeant 1 x par jour. Veiller à ne pas asperger trop d'eau car ceci nuirait au développement du mycélium et des champignons.



Het plukken van de 1e vlucht

MyChampi Maxi



Dag 18
Afhankelijk van de omstandigheden kunnen vanaf dag 18 de eerste zwamknopjes verschijnen, die daarna uitgroeien tot champignons. Oogst de champignons wanneer hun hoed 3-5 cm. is, of gewoon wanneer u ze mooi vindt. Wacht niet te lang met plukken, want uiteindelijk gaat de hoed van de champignons open staan, zoals bij iedere andere paddenstoel.

Pluk de champignons door ze voorzichtig uit de dekaarde te breken of draaien (**A**). Bij te ruw oogsten van de champignons trekt men een deel van de zwamvlok (in de dekaarde) kapot en zal men minder oogst krijgen. Vul grote gaten die eventueel zijn ontstaan op met wat vochtige aarde. U zult in ongeveer een week tijd de 1e lichting of oogst champignons kunnen plukken. We noemen dit de 1e vlucht. Na het plukken dient u iedere keer de verpakkingsdoos terug op de witte onderbak te plaatsen.

Latere vluchten
Na het plukken van de 1e vlucht, de verpakkingsdoos van de kweekbak halen en de dekaarde opnieuw met een plantenspuit met 150 ml. schoon water goed verspreid besproeien (**B**). Daarna de verpakkingsdoos weer terugplaatsen op de witte onderbak (**C**).

Via het gat aan de bovenzijde van de verpakkingsdoos opnieuw 200 ml. water in de daaronder bevestigde deksel (water-reservoir) gieten (**D**). Dicht het gat daarna weer af met de daar-voor bestemde dop. Zorg er weer voor dat er tijdens de kweek altijd een dun laagje water in het waterreservoir staat.

Voor het beste resultaat is het aan te raden om de kweekset eerst 3 dagen te laten rusten om daarna 1x daags de dekaarde licht vochtig te sproeien met schoon water. Zorg ook nu ervoor dat u niet teveel water sproeit. Na 1-2 weken zijn er weer nieuwe knoppen uitgegroeid en enkele dagen later zult u de 2e vlucht kunnen plukken.

Kijk op www.mychampi.com voor aanvullende informatie over champignons, de historie, de teelt, recepten, enz.

Probeer ook de teelt van andere exclusieve en zeer lekkere paddenstoelen met de verschillende **MyFungi** kweekpaketten voor o.a. grijze oesterzwammen en shiitake.

Extra vluchten
Na het plukken van de 2e vlucht kunt u op dezelfde wijze nog extra vluchten krijgen, tot de compost uitgeput is en er geen of nagenoeg geen opbrengst meer volgt uit de opvolgende vluchten.

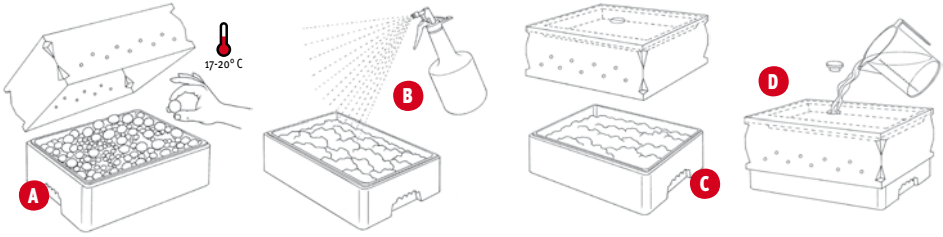
De voedingsbodem en omgeving van de champignons lenen zich ook uitstekend voor andere schimmels en bacteriën. Na meer dan 3 opvolgende vluchten kan het voorkomen dat de kweekset daardoor langzaamaan steeds meer vervuiling oploopt, zodat het beter en hygiënischer is de kweek te beëindigen. De champignons die dan groeien zijn overigens wel nog even goed eetbaar.

Enkele tips
- Bij het ontstaan van groene schimmel (duidelijk herkenbaar aan de groene kleur) kunt u proberen deze te bestrijden door die plaats met zout te bedekken. Dit is niet schadelijk.
- Mochten er vliegjes komen, dan moet u deze zo snel mogelijk vernietigen. Door de vliegjes ontwikkelen er zich wormen die zich tegoed doen aan het mycelium, waardoor u veel minder of geen opbrengst aan champignons krijgt.
- Wat na het kweken overblijft is een combinatie van compost en dekaarde, die bekend staat als Champost. Dit is een zeer goede bodemverbeteraar die kan worden gebruikt in de tuin of moestuin.

Plaats de kweekset:
NOOIT direct in de zon
NOOIT op of in de buurt van een verwarming of radiator
NOOIT in de tocht
ALTIJD in een rookvrije ruimte
Uw kweekset zal anders niet juist functioneren.

Récolte de la première volée

MyChampi Maxi



18ème jour

En fonction des circonstances, les premiers boutons peuvent apparaître à partir du 18ème jour, qui ensuite poussent pour devenir des champignons. Récoltez les champignons quand leur chapeau a de 3 à 5 cm ou tout simplement quand vous les trouvez beaux. N'attendez pas trop avant de les cueillir, car finalement leur chapeau s'ouvrira, comme chez toutes les autres variétés de champignons.

Retirez les champignons de la terre de gobetage en cassant ou tournant prudemment le pied (**A**). Si vous les cueillez trop brutalement, vous risquez de casser une partie du mycélium (dans la terre de gobetage) et la récolte sera moins généreuse. Remplissez les gros trous éventuels avec un peu de terre humide. Vous pourrez cueillir la 1ère récolte de champignons en une semaine environ. Nous appelons cela la première 'volée'. Après la récolte, vous devez toujours remettre la boîte d'emballage en place sur le bac inférieur blanc.

Volées ultérieures

Après avoir récolté la première volée, retirez la boîte d'emballage du bac de culture et aspergez de nouveau la terre de gobetage au moyen d'un pulvérisateur pour plantes contenant 200 ml d'eau claire (**B**). Ensuite, remettez la boîte d'emballage en place sur le bac inférieur banc (**C**).

Par le trou situé dans la partie supérieure de la boîte d'emballage, verser à nouveau 120 ml d'eau dans le couvercle fixé au-dessous (réservoir d'eau) (**D**). Rebouchez ensuite le trou au moyen du bouchon prévu à cet effet. Veillez à nouveau à ce que, durant la culture, il y ait toujours une fine couche d'eau dans le réservoir d'eau.

Pour obtenir le meilleur résultat, il est conseillé de laisser d'abord reposer le kit de culture les 3 premiers jours et ensuite de maintenir la terre de gobetage légèrement humide en l'aspergeant 1 x par jour d'eau claire. Maintenant aussi, veillez à ne pas asperger trop d'eau.

Au bout de 1-2 semaines, de nouveaux boutons ont poussé et, quelques jours plus tard, vous pouvez cueillir la 2ème volée.

Visitez www.mychampi.com pour des informations complémentaires sur les champignons, l'histoire, la culture, des recettes etc.

Essayez aussi la culture d'autres champignons exclusifs et tout à fait délicieux avec les différents kits de culture **MyFungi** pour obtenir par exemple des pleurotes grises et des Shiitake.

Autres récoltes

Après avoir récolté la 2ème volée, vous pouvez obtenir d'autres récoltes, de façon identique, jusqu'à ce que le compost soit épuisé ou jusqu'à ce que les récoltes suivantes ne donnent quasiment plus rien.

Le milieu de culture et l'environnement des champignons se prêtent également parfaitement à d'autres moisissures et bactéries. Après plus de 3 volées consécutives, il peut arriver que le bac de culture s'encrasse toujours plus et de façon progressive. Dans ce cas, il est préférable et plus hygiénique d'arrêter la culture. Mais les champignons qui poussent sont néanmoins encore comestibles.

Quelques conseils

- En cas d'apparition de moisissure verte (clairement reconnaissable à sa couleur verte), vous pouvez essayer de la combattre en couvrant cet endroit de sel. Cette méthode n'est pas nocive.
- Si des moucherons surviennent, vous devez les détruire le plus rapidement possible. Ces moucherons donneront des larves qui se nourrissent du mycélium. De ce fait, vous aurez beaucoup moins ou pas du tout de champignons.
- Le produit qui subsiste après la culture se compose d'une combinaison de compost et de terre de gobetage. On l'appelle le Champost. Ce produit est un excellent fertilisant que l'on peut utiliser dans le jardin ou le potager.

Veillez à ce que le kit de culture ne soit :

JAMAIS exposé à la lumière directe du soleil
JAMAIS placé à proximité d'un chauffage ou d'un radiateur
JAMAIS exposé à des courants d'air
Mais à ce qu'il soit **TOUJOURS** dans une pièce exempte de fumée
Sinon, il ne donnerait pas de bons résultats.

Wat zijn champignons?

De eerste gekweekte paddenstoelen kwamen waarschijnlijk rond het jaar 600 uit Azië. In Europa deed de eerste gekweekte paddenstoel, de champignon, pas in de 17e eeuw zijn intrede.

Champignon is van oorsprong het Franse woord voor paddenstoelen en schimmels. Rond 1650 ontdekte een meloenteler vlakbij Parijs op een dag dat er champignons op de broeimest van zijn meloenteelt groeiden. Hij besloot deze nieuwe exotische lekkernij commercieel te gaan telen en te introduceren in exclusieve Parijse restaurants. De champignon kreeg toen de bijnaam: Parijse paddenstoel.

Later kwam de Franse tuinman Chambry erachter dat grotten de juiste koele en vochtige omgeving vormden voor de teelt van champignons, waarna zich in de grotten rondom Parijs een omvangrijke champignonteelt ontwikkelde.

De champignon is veruit de bekenste paddestoel

Een champignon (Agaricus bisporus) is een van de vele soorten paddenstoelen. In West-Europa komen er ruim 3.000 verschillende soorten paddenstoelen voor, waarvan er ongeveer 50 soorten eetbaar zijn voor de mens. Van de eetbare paddenstoelen is de champignon veruit de bekendste.

Paddenstoelen behoren tot de schimmels. Een paddenstoel is eigenlijk het zichtbare vruchtlichaam van een schimmel en daarmee slechts een klein gedeelte van die schimmel. Onder de grond en onzichtbaar voor het oog, groeit de schimmelzwam, ook wel mycelium genoemd. Dit is een dicht netwerk van fijne draden, die bij sommige soorten zelfs een oppervlakte van meerdere hectaren kunnen bestrijken.

Een paddenstoel is duidelijk geen plant, want planten hebben bladgroen en kunnen hiermee met behulp van zonlicht energie opslaan in de vorm van koolhydraten. De plant gebruikt deze koolhydraten voor zijn groei. Paddenstoelen hebben geen bladgroen en zijn dus ook niet in staat om zelf deze koolhydraten te produceren. Ze zijn voor hun energievoorziening afhankelijk van organische bestanddelen van dode of levende organismen, waaraan ze hun voedingsstoffen (koolhydraten) kunnen onttrekken. Doordat de schimmels weer zorgen voor voedingsstoffen voor de planten, is de voedselketen weer sluitend.
Hoe groeien champignons?

Hoe groeien champignons

Bereiding van de compost

Gecultiveerde champignons groeien op compost. Deze voedingsbodem wordt in Nederland gemaakt met de volgende ingrediënten: stro, kippen- en paardenmest, gips en veel water. Er worden verder geen chemicaliën gebruikt. Na het mengen van deze ingrediënten begint een fermentatieproces. Dit proces eindigt met het product dat “champignoncompost” wordt genoemd.

Het broeden en enten

De champignon plant zich voort door middel van sporen. Eén enkele paddestoel produceert miljarden sporen. De compost wordt echter niet met sporen geënt omdat het doorgroeien dan teveel tijd zou kosten. Daarom wordt geënt met het zogenaamde broed. Broed is een materiaal dat bestaat uit steriele compost of graankorrels en geheel doorgroeid is met het champignonmycelium. Met dit broed wordt de champignoncompost geënt. Na het enten duurt het nog ongeveer 2 weken totdat de compost geheel doorgroeid is met het mycelium.

Het afdekken met dekaarde

Alleen in de doorgroeide compost kunnen zich geen champignons vormen. Daarvoor moet de compost afgedekt worden met een zogenaamde deklaag bestaande uit een mengsel van verschillende soorten turf en schuimaarde (een afvalproduct van de suikerindustrie). Deze deklaag noemen we dekaarde. De dekaarde is kritisch en moet vrij zijn van ziektekiemen, de juiste structuur hebben, een zuurgraad van pH 7,5 hebben en veel water vast kunnen houden. De bacteriën die in de dekaarde leven stimuleren het mycelium tot het vormen van de champignons. Zonder deze bacteriën worden er geen champignons gevormd, dus goede dekaarde is van het grootste belang bij de kweek van champignons.

De groei tijdens de kweek

De groei tijdens de kweek kun je onderverdelen in 3 fases:
Ingroei in dekaarde: De dekaarde raakt in een goed afgesloten ruimte doorgroeid met mycelium.
Knopvorming: De kweekruimte wordt geventileerd, wat het mycelium stimuleert tot het vormen van vruchtlichamen in de vorm van kleine knopjes.
Knopuitgroei: De kleine knopjes zullen in ongeveer 5 dagen uitgroeien tot oogstrijpe champignons, de hoeveelheid en grootte van de champignons hangt af van de luchttemperatuur en luchtvochtigheid.

Het hele proces van het afdekken van de compost met dekaarde tot het oogsten van de eerste champignons duurt ongeveer 3 weken.

De oogst

De champignons groeien niet continu door, maar verschijnen in wekelijkse “vluchten”. Een dergelijke “vlucht” is te omschrijven als een oogstperiode. Na drie tot vier oogstweken wordt een cultuur beëindigd. De opbrengst loopt dan sterk terug en de kans op ziektes neemt sterk toe.

Que sont les champignons de Paris?

Les premiers champignons cultivés l'ont probablement été en Asie aux alentours de l'an 600. En Europe, ce n'est qu'au 17ème siècle que les premiers champignons cultivés, les champignons de Paris, ont fait leur apparition.

Le terme de champignon est un mot français qui s'applique à la fois aux champignons et aux moisissures. Aux alentours de 1650, un cultivateur français de melons, à proximité de Paris, découvre que des champignons poussaient sur l'engrais de forçage de ses melons. Il décide alors de cultiver ce nouveau délice exotique au niveau commercial et de l'introduire dans des restaurants parisiens exclusifs. Le champignon se voit à l'époque baptiser: champignon de Paris.

Plus tard, le jardinier français, Chambry, découvre que les carrières représentaient un environnement frais et humide, idéal pour la culture des champignons, et par la suite, une importante culture de champignons se développe dans les carrières abandonnées situées aux alentours de la ville de Paris.

Les champignons de Paris sont des champignons au même titre que les autres

Le champignon de Paris (Agaricus bisporus) est l'une des nombreuses variétés de champignons. En Europe occidentale, on dénombre un bon 3.000 variétés différentes de champignons dont environ 50 d'entre elles sont comestibles pour l'homme. Parmi les champignons comestibles, le champignon de Paris est de loin le plus connu.

Les champignons font partie de la classe des moisissures. En fait, un champignon est l'infrutescence visible d'une moisissure et ne représente ainsi qu'une petite partie de cette moisissure. Le champignon de la moisissure, également appelé mycélium, pousse sous le sol et est invisible à l'oeil. Le mycélium se compose d'un réseau dense de filaments qui, dans le cas de certaines espèces, peuvent même couvrir une surface de plusieurs hectares.

Un champignon ne peut manifestement pas être catalogué parmi les plantes car les plantes possèdent de la chlorophylle qui leur permet, grâce à lumière du soleil, de stocker de l'énergie sous forme d'hydrates de carbone. La plante utilise ces hydrates de carbone pour sa croissance. Les champignons sont dépourvus de chlorophylle et ne sont, par conséquent, pas en mesure de produire eux-mêmes ces hydrates de carbone. Pour leurs besoins en énergie, ils dépendent de composants organiques d'organismes morts ou vivants où ils puisent leurs substances nutritives (hydrates de carbone). Comme les moisissures servent à leur tour de substances nutritives aux plantes, la chaîne alimentaire est ainsi bouclée.

Comment se développent les champignons?

Préparation du compost

Les champignons cultivés poussent sur du compost. Aux Pays-Bas, ce milieu de culture se compose des ingrédients suivants: paille, fumier de volaille et crottin de cheval, gypse et beaucoup d'eau. Il est parfaitement exempt de produits chimiques. Lorsque tous ces éléments sont mélangés, il se produit un processus de fermentation. Ce processus résulte sur un produit appelé le "composte pour champignons".

Le blanc de champignon et l'inoculation

Le champignon se reproduit au moyen de spores. Un seul champignon produit des milliards de spores. Le compost n'est toutefois pas inoculé de spores car l'inoculation prendrait beaucoup trop de temps. C'est pourquoi on l'inocule avec ce que l'on appelle le blanc de champignon. Le blanc de champignon est une matière qui se compose de compost stérile ou de grains de céréales, entièrement couverts de mycélium de champignon. Ce blanc de champignon sert à l'inoculation du compost. Après l'inoculation, il faut environ encore 2 semaines avant que le compost soit ensemencé de jeunes rejetons de mycélium.

Terre de gobetage

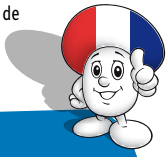
Dans le compost seul, des champignons ne pourraient pas se former. C'est la raison pour laquelle le compost doit être recouvert d'une couche composée d'un mélange de différentes variétés de tourbe et d'écume de carbonatation (un déchet de l'industrie sucrière). Cette couche, nous l'appelons la terre de gobetage. La terre de gobetage est critique et doit être exempte de germes pathogènes. Elle doit présenter la structure appropriée, un degré d'acidité de pH 7,5 et pouvoir retenir une grande quantité d'eau. Les bactéries qui vivent dans la terre de gobetage stimulent le mycélium en vue de la formation de champignons. Sans ces bactéries, les champignons ne se développeraient pas. Par conséquent, une bonne terre de gobetage est essentielle pour la culture de champignons.

La croissance pendant la culture

Pendant la culture, la croissance peut être subdivisée en 3 phases:
Envahissement de la terre de gobetage dans une pièce bien fermée, la terre de gobetage est envahie de mycélium.
Formation des boutons La zone de culture est bien aérée, ce qui stimule le mycélium à former des infrutescences sous la forme de petits boutons.
Développement des boutons En 5 jours environ, les petits boutons se développent en champignons prêt à être récoltés. La quantité et la taille des champignons dépendent de la température de l'air et de l'humidité de l'air.

La récolte

Les champignons ne poussent pas en continu mais apparaissent selon des "volées" hebdomadaires. Une "volée" de ce type est assimilée à une période de récolte. Après trois à quatre semaines de récolte, la culture est terminée.
Le rendement diminue considérablement et le risque de maladies augmente considérablement.



Recepten

Pasta Putanesca

Aantal personen: 2
Bereidingstijd: 15 min.
Eetmoment: lunch

Ingrediënten

- *200 gr. pasta (penne)*
- *1-2 eetlepels olijfolie*
- *1/2 blikje (circa 15 gr.) ansjovisfilets (uitlekgewicht blikje totaal 30 gr.)*
- *1 rode peper*
- *200 gr. schijfjes champignons*
- *2 teentjes knoflook*
- *10 zwarte olijven zonder pit*
- *10 blaadjes verse basilicum*
- *zout en peper*
- *75 gr. geraspte Parmezaanse kaas*

Bereidingswijze

Kook de pasta al dente (beetgaar) volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en smelt daarin op laag vuur de ansjovis. Snijd de rode peper in de lengte doormidden, verwijder de pitjes en snijd de peper in kleine stukjes. Doe de champignons met de rode peper bij de ansjovis in de pan. Pers de knoflook erboven uit en bak het geheel ongeveer 5 minuten. Snijd de olijven in ringetjes en hak de basilicum fijn. Laat de pasta goed uitlekken en schep deze met de olijven en de basilicum door de champignons. Maak op smaak met peper en eventueel wat extra olijfolie. Serveer met de geraspte Parmezaanse kaas.

Roergebakken bleekselderij met champignons

Aantal personen: 2
Bereidingstijd: 15 min.
Eetmoment: bijgerecht

Ingrediënten

- *1/2 struik bleekselderij*
- *125 gr. champignons*
- *1 ui*
- *1 eetlepel olie*
- *1 teentje knoflook*
- *zout en peper*

Bereidingswijze

Snij de stronk en de bladeren van de bleekselderij. Was de stengels en snij ze in reepjes. Snij de champignons in plakjes. Pel en snipper de ui. Verhit de olie in een wok of braadpan en bak de ui glazig. Pers het teentje knoflook erboven uit. Schep de bleekselderij en de champignons door de ui. Laat de groente onder regelmatig omscheppen op een matig vuur gaar worden in enkele minuten gaar, maar nog wel knapperig worden. Voeg naar smaak peper en zout toe.

Recettes

Pasta Putanesca

Nombre de personnes: 2
Temps de préparation: 15 min.
Repas: entremets

Ingrédients

200 g de pâtes (pennes) •
1-2 cuillères à soupe d'huile d'olive •
1/2 boîte (environ 15 g) de filets d'anchois •
(poids égoutté de la boîte : 30 g en tout)
1 poivron rouge •
200 g de champignons en lamelles •
2 gousses d'ail •
10 olives noires dénoyautées •
10 feuilles de basilic frais •
poivre et sel •
75 g de parmesan râpé •

Préparation

Cuire les pâtes al dente (croquent encore légèrement sous la dent) selon les indications figurant sur l'emballage. Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et y faire fondre les anchois à feu doux. Couper le poivron rouge en deux dans le sens de la longueur, retirer les pépins et couper le poivron en petits morceaux. Ajouter les champignons et le poivron rouge aux anchois dans la poêle. Presser l'ail au-dessus du mélange et faire revenir le tout pendant environ 5 minutes. Couper les olives en rondelles et hacher finement le basilic. Bien égoutter les pâtes et les ajouter, avec les olives et le basilic, aux champignons. Saler et poivrer et ajouter éventuellement un soupçon d'huile d'olive. Servir les pâtes accompagnées de parmesan râpé.

Céleri en branche braisé aux champignons

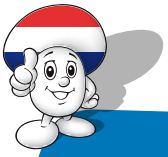
Nombre de personnes: 2
Temps de préparation: 15 min.
Repas: déjeunert

Ingrédients

1/2 botte de céleri en branche •
125 g de champignons •
1 oignon •
1 cuillère à soupe d'huile •
1 gousse d'ail •
poivre et sel •

Préparation

Couper le trognon et les feuilles du céleri en branche. Laver les tiges et les couper en tronçons. Couper les champignons en fines tranches. Peler l'oignon et l'émincer. Chauffer l'huile dans un wok ou une poêle et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient vitreux. Presser la gousse d'ail par-dessus le tout. Mélanger le céleri en branche et les champignons avec l'oeuf. Faire revenir les légumes quelques minutes à feu modéré tout en mélangeant régulièrement pour qu'ils soient encore légèrement croquants. Saler et poivrer selon le goût.



EET SMAKELIJK | BON APPÉTIT